

緩釋廣泛性焦慮：文化自信與國家認同 對澳門大學生生命意義感的作用研究

李林穎 吳家豪 姚瑤 黃磊*

摘 要：長期以來，在「一國兩制」方針的推動下，澳門大學生的文化自信與國家認同意識不斷增強。然而，快節奏的城市生活和與日俱增的學業、生活以及工作壓力，致使澳門地區年輕人的精神健康問題日益突顯。本研究旨在探究緩解澳門大學生廣泛性焦慮及提升生命意義的實證依據，澄清文化自信和國家認同在廣泛性焦慮對生命意義之間的作用機制，從而對培養大學生的心理健康具有一定啟示。通過結構方程模型分析表明：（1）大學生的廣泛性焦慮與生命意義之間是負相關關係；（2）文化自信能夠通過降低廣泛性焦慮來提升生命意義；（3）國家認同也能夠緩衝廣泛性焦慮對生命意義的影響；（4）文化自信和國家認同在廣泛性焦慮和生命意義的回歸路徑上起鏈式中

* 李林穎，雲南經濟管理學院馬克思主義學院講師，法學碩士，教育哲學博士在讀；吳家豪，港珠澳大橋博士工作站研究員，國際旅遊管理博士，通訊作者；姚瑤，上海交通職業技術學院馬克思主義學院教授，思想政治教育專業博士；黃磊，港珠澳大橋管理局路橋工程師。

介作用。具體而言，大學生的生命意義感通過與國家使命的契合，能夠激發其在民族復興中的擔當精神；高等教育通過社會支持和實踐平台，能有效增強文化自信與國家認同，助力學生在全球變局中實現自我價值，為國家富強貢獻力量。

關鍵詞：澳門大學生 廣泛性焦慮 生命意義 文化自信 國家認同

一、提出問題

長期以來，澳門特別行政區的社會發展總體呈現「高保障、穩節奏與顯矛盾」並存的顯著特徵。在「一國兩制」方針的指導下，澳門地區保持長期穩定繁榮發展，並形成較為健全的民生保障體系，澳門地區居民尤其是澳門高校學子普遍具備高度的文化自信與國家認同意識，且幸福感體驗始終處於較高的水平。^①這意味着，在我國實行「一國兩制」的行政區域內，澳門地區具備良好的情感政治基礎。另一方面，近年來澳門年輕人的精神健康問題日益突顯。一項調查研究顯示，38.5%的澳門居民患有抑鬱症，28.8%的居民患有焦慮症，這兩個比例都顯著高於中國居民的平均水平（26.9%和21.8%）。^②此外，澳門大學生抑鬱症患病率達35.2%，高於中國大學生平均水平（28.9%）。^③

① 夏瑛：《港澳青年的國家認同：趨勢、現狀和成因》，《當代港澳研究》2019年第2期。

② Bareeqa SB, Ahmed SI, Samar SS, Yasin W, Zehra S, Monese GM, et al. *Prevalence of depression, anxiety and stress in China during COVID-19 pandemic: a systematic review with meta-analysis*, *Int J Psychiatry Med*, Vol. 19, No. 2, 2021, pp.210-27.

③ Li, L., Lok, G.K.I., Mei, S.L. et al. *Prevalence of depression and its relationship with quality of life among university students in Macau, Hong Kong and mainland China*, *Sci Rep*, 10, 2020.

另一項澳門大學開展的研究中發現，受經濟與社會發展多重因素的影響，澳門大學生同時存在抑鬱和焦慮的共病率較高，且焦慮症狀較為突出。以上研究表明，為進一步推動澳門地區持久繁榮穩定發展，澳門大學生的精神健康問題亟待解決。

根據 CCMD-3 和 DSM-3 的解釋，廣泛性焦慮障礙（Generalized Anxiety Disorder, GAD）是一種以缺乏明確對象和具體內容的提心吊膽及緊張不安為主的焦慮症，具有顯著的植物神經症狀、肌肉緊張及運動性不安，同時還表現為對一系列生活事件或過分活動的難以控制的擔憂^①。當代澳門青年大學生總體樂觀向上，但面對就業、生活和工作壓力時，依然會表現出內心緊張不安，以及由自主神經紊亂導致的運動性不安，^②對消極刺激表現出更多的注意偏向和敏感性。^③可以說，這種焦慮失衡是青年人經歷社會調整陣痛期時自然且自發的本能反應。

生命意義感是指個體通過追求並實現連貫性、目的性和存在意義，從而賦予自身存在價值的過程。^④積極心理學關注人類積極力量 and 美德，探索認知心理潛能與生命意義。生命意義感是回應青年大學生成長困境的關鍵性心理資源，對青年的心理健康、學業發展與人生規劃具有基礎性意義。明確的生命意義感賦予大學生在面對學業壓力和人際關係挑戰時以強大的內在韌性，減少「空心病」等問題的出現，

① 《中國精神障礙分類與診斷標準》第 3 版，濟南：山東科學技術出版社，2001 年，第 53 頁；American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-III*, Washington, DC: American Psychiatric Association, 1980.

② 李珊，宋坤麗：《初中生遭遇霸凌對睡眠質量的影響：廣泛性焦慮的中介作用》，《心理月刊》2023 年第 5 期。

③ 楊智輝，王建平：《廣泛性焦慮個體的注意偏向》，《心理學報》2011 年第 2 期。

④ Martela F, Steger M F. *The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life-an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM)*, *The journal of positive psychology*, Vol. 18, 2023, pp.606-626.

並有利於引導大學生將個人發展與社會需求相銜接，避免陷入目標迷茫誤區。故此，致力於幫助大學生獲得生命意義感的研究是應對當代青年精神困境的現實需要，也是促進青年健康發展的長遠保障，具有重要的理論與實踐價值。

基於此，本研究堅持在釐清澳門大學生存在的廣泛性焦慮的基礎上，深入探討以文化自信和國家認同為集中表現和實踐形式的情感政治與緩解大學生的廣泛性焦慮之間的潛在心理機制，旨在通過增強文化自信和國家認同，使澳門大學生獲得更強的生命意義，從而為促進澳門大學生的心理健康和幸福生活提供理論依據與實踐啟示。

二、過往研究綜述和假設提出

（一）廣泛性焦慮與生命意義

廣泛性焦慮對生命意義的負面影響在過往研究中已得到充分證實。廣泛性焦慮的個體因長期處於過度擔憂和緊張狀態，其注意力資源被大量消耗在對潛在威脅的監測上，導致對生活中積極事件及自身需求的忽視，從而難以體驗到生命的意義與價值，兩者呈顯著負相關。^①中國學者楊智輝（2012）具體指明，焦慮情緒會干擾個體的價值觀整合，使青年大學生難以清晰地認識到自身存在的價值與生命目標，^②進而在追求生命意義的道路上陷入迷茫與困惑，生命意義感隨之

① Szuhany K L, Simon N M. *Anxiety disorders: a review, Jama* Vol. 328, No. 24, 2022, pp.2431-2445.

② 楊智輝：《廣泛性焦慮症狀的特點及其影響因素》，《中國臨牀心理學雜誌》2012年第4期。

降低。^①此外，相關研究表明，焦慮狀態下的大學生更傾向於迴避具有挑戰性的活動和新鮮事物，^②從而難以拓展其自身的生命體驗，錯失感知生命意義的機會。^③從以往研究中，不難得出以下結論，焦慮、抑鬱等負性情緒會降低生命意義感。^④然而，辯證地看，生命意義感與廣泛性焦慮緊密聯繫，相互影響。兩者既有可能因為生命意義的缺失進一步加劇情緒焦慮，使兩者陷入惡性循環的泥淖。同時，也有可能因廣泛性焦慮的緩解，使生命意義不斷提升。

（二）文化自信與國家認同

文化自信和國家認同通過塑造我們「應當」如何感受，深刻影響着我們焦慮的來源和緩解方式，並為我們提供了尋找生命意義的特定路徑。文化自信是一個國家和民族對自身文化價值與生命力的充分肯定與積極踐行。國家認同是個體確認自己屬於某個國家以及對這個國家特性的心理活動，^⑤是個體在認知、情感與行為層面，對所屬國家的歷史文化、政治制度、價值理念及共同體利益形成的歸屬感、認同感與忠誠感，進而形成聯結個體與國家的心理紐帶。兩者彼此依存、相互促進，其中，文化自信為國家認同築牢精神根基，國家認同為文化自信提供實踐載體與發展動力。

① 倪旭東、唐文佳：《生命意義的缺失與追尋》，《心理學探新》2018 年第 6 期。

② 楊智輝、王建平：《廣泛性焦慮個體的注意偏向》，《心理學報》2011 年第 2 期。

③ 苗淼、甘怡群：《生命意義體驗對未來取向應對的預測效應：正性情緒與積累資源的鏈式中介作用》，《心理與行為研究》2021 年第 3 期。

④ 李旭：《大學生社會支持與生命意義的關係：樂觀的中介和調節作用》，《中國特殊教育》2015 年第 1 期。

⑤ 張友國：《族群認同與國家認同：和諧何以可能》，《首都師範大學學報（社會科學版）》2008 年第 5 期。

國家認同既彰顯了中華民族追求復興過程中凝聚的時代精神，也是文化自信和國家認同中兼具評價屬性與動力功能的核心結構，對我國公民的心理健康有着獨特意義與重要價值。對個體來說，以所屬國家為榮、產生自豪之情，本是自然而然的心理過程；但受到全球化背景下多元文化的衝擊與挑戰，國家認同反而成為關乎價值取向的現實難題，以及影響人們心理健康的關鍵節點。藉助顯性的文化自信與國家認同培育，有利於構建個體豐富且完整的心理健康支持體系。現有相關研究已初步驗證了國家認同對心理健康的積極影響。有學者指出，個體對自身國家及由此確立的公民身份抱有越積極的態度、表現出越高的認同度，其抑鬱水平就越低，罹患抑鬱的概率也會相應減小。^①

（三）文化自信、國家認同與廣泛性焦慮

社會支持理論指出，社會支持包括情感支持、信息支持與物質支持，文化自信構成關鍵的情感支持。^② 文化自信通過文化價值認同，為個體提供理解並應對焦慮的框架，彰顯了文化的社會心理功能。同時，心理本身亦具有文化屬性，這使文化自信能夠調節焦慮情緒。^③ 文化承載心態、信念與價值觀，並以道德規範塑造行為與心理狀態，同時界定焦慮的認知框架，成為維護心理健康的重要資源。可見，文化自信通過促進個體對民族文化價值的深刻認同，為人們理解和應對焦慮提供了穩定

① 肖蓉、于馨淼：《醫學生文化信仰及其與抑鬱的關係》，《南方醫科大學學報》2020年第8期。

② Liu Q, Jiang M, Li S, et al. *Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study*, *Medicine*, 2021.

③ 畢重增、吳良、趙玉芳：《獲得意義感：文化自信對抑鬱和焦慮的緩解作用》，《西北師大學報（社會科學版）》2022年第1期。

的意義框架，彰顯了文化作為一種社會心理資源的重要功能。

從本質上看，心理本身具有深刻的文化屬性，這意味着個體的情緒體驗和調節方式都受到文化背景的塑造。文化承載着特定的心態、信念與價值觀體系，它不僅通過道德規範塑造行為，也深刻影響着個體的心理狀態，並為界定、理解和應對焦慮提供了特定的認知與評價框架。因此，文化成為維護心理健康不可或缺的重要資源。

文化心理學的研究進一步揭示，文化認同、文化聯結、文化依戀和文化自信高度相關，^① 它們共同構成一個支持系統。這個系統能夠幫助個體，特別是在多元文化情境中，獲得必要的精神支撐，從而建立起更為積極健康的行為模式與心理狀態，有效緩衝廣泛性焦慮的衝擊。例如，當個體對自身文化產生強烈認同時，就能夠體驗到生命的連貫意義感，這種意義感體現文化自信對焦慮情緒的緩解作用。

（四）文化自信、國家認同與生命意義

文化自信有利於構建情感紐帶，滿足個體心理需求，從而幫助個體在社會文化環境中定位自我。其一，文化自信與國家認同是具有典型政治性的情感。情感的政治性體現政治情感是意識形態認同的重要資源。這意味着，文化自信能夠通過情感路徑提升國家認同。^② 其二，文化自信與國家認同相輔相成、互為支撐。具體而言，國家認同涵蓋歷史、文化、道德、政治等多個層面，個體能夠在社會互動中獲得情感與實際支持，從而增強歸屬感與認同感，孕育生命意義。值得注意

① Snowshoe A, Crooks CV, Tremblay PF et al, *Cultural connectedness and its relation to mental wellness for first nations youth*, *The Journal of Primary Prevention*, 2017, p.38.

② 林濱、鄭丹：《情感政治：香港國家認同研究的新視域》，《當代港澳研究》2017 年第 1 期。

的是，該過程依賴文化自信並反過來強化國家認同。^① 在國家層面，歸屬感與認同感是民族國家凝聚力的來源，也是維繫國家存在與發展的紐帶，文化自信通過提供共享意義鞏固這種紐帶，從而提升國家認同。^② 郭宇菲指出，通過文化認同構建穩定且有韌性的社會結構，能夠增強個體對所屬群體的認同感，該結構以文化自信為基石，最終提升國家認同。^③ 其三，個體不斷增強文化認同意識，更易形成國家認同，強化心理支持與社會聯結，從而改善廣泛性焦慮並增強生命意義，其機制在於文化自信持續促進國家認同。^④ 李佔宏和孫遜的研究指出，文化提供共享意義框架，使個體理解存在與目標，這種文化層面的支持強化文化自信，進而提升國家認同。^⑤ 陳詠媛（2020）論述了文化自信是個體在社會支持網絡中的特殊形式，涉及對文化價值與信仰的認同，該認同增強文化自信，從而促進國家認同。^⑥ 于忠卉指出，這種認同提供歸屬感，強化心理韌性，幫助個體應對挑戰，進一步鞏固文化自信並提升國家認同。^⑦ 俞國良認為，這種積極心理狀態帶來安全感與穩定性，促進心理健康，提升幸福感，從而增強文化自信並推動國家認同。^⑧ 綜上，文化自信

-
- ① 趙禮、管健、黃明珠：《國家認同、國家信心與大學生生命意義感》，《大學生研究》2022年第4期。
 - ② 林崇德：《中國學生核心素養研究》，《心理與行為研究》2017年第2期。
 - ③ 郭宇菲：《粵港澳大灣區的語言遺產與文化認同》，《文化遺產》2023年第1期。
 - ④ 陳雪峰：《社會心理服務體系建設的研究與實踐》，《中國科學院院刊》2018年第3期。
 - ⑤ 李占宏、趙夢嬌、劉慧瀛等：《生命意義尋求的原因：成長抑或危機》，《心理科學進展》2018年第12期；孫遜：《心理學視角下的節日慶祝：情感體驗，社會互動與文化認同的交織》，《心理科學進展》2024年第14期。
 - ⑥ 陳詠媛、韋慶旺：《流動性社會下文化自信的心理建設進路》，《廣西師範大學學報（哲學社會科學版）》2020年第4期。
 - ⑦ 于忠卉：《面向新時代的高校思想政治教育：積極心理學視角下的挑戰與機遇》，《心理科學進展》2024年第14期。
 - ⑧ 俞國良：《心理健康的新詮釋：幸福感視角》，《北京師範大學學報（社會科學版）》2022年第1期。

作為情感資源，或可有效促升國家認同。

（五）廣泛性焦慮、文化自信、國家認同和生命意義

文化自信是一種積極情緒，能拓展認知與行為，擴大注意範圍，累積心理資源，從而緩解廣泛性焦慮。與此同時，國家認同作為文化自信的延伸，進一步提供歸屬框架，強化社會聯結，使個體在壓力情境下同時減輕廣泛性焦慮並獲得更高層次的生命意義。馬俊峰指出，個體融入文化即獲共同體身份與適應性心理行為模式；該融入提供精神支持，增強心理韌性，降低焦慮並提升生命意義。基^①於過往的理論和實踐研究結論提出以下假設：

假設 1：廣泛性焦慮和生命意義之間負相關

假設 2：文化自信在廣泛性焦慮和生命意義之間起中介作用

假設 3：國家認同在廣泛性焦慮和生命意義之間起中介作用

假設 4：文化自信和國家認同在廣泛性焦慮和生命意義之間起鏈式中介作用

三、方法與實踐

（一）數據收集

本研究採用分層隨機抽樣在澳門的 6 所大學中分別隨機選擇 150

① 馬俊峰：《文化公民身份的認同問題探究》，《中南大學學報（社會科學版）》2015 年第 21 期。

名本科生，最終有 836 名大學生參與本項研究，經過篩選最終有 776 份完整且合格的數據，其中澳門籍大學生佔 63.89%，男性佔 43.53%，女性佔 56.47%。在進行實際調查之前，參與者需要閱讀知情同意書，其中包括研究目的、保密性以及他們退出的權利，研究人員承諾該研究是匿名且保密的，無論參與者做出何種判斷都不會對其未來的生活、學業和事業等產生任何影響。通過回答調查問題，參與者同意給予知情同意並參與研究。問卷共包含 33 個題項，大約需要 6 分鐘能夠完成。

（二）研究工具

由於本研究會受到社會稱許性的影響，個體在自我評價時以社會認可的方式做出反應的偏向，為了進一步保證測驗的信度和效度，本研究採用「他我」形式對量表進行優化，即讓被試評價他人的行為而不是自己的。這種形式的量表可以作為對社會稱許性反應的一種控制，^①因為它降低了被試在自我評價時可能產生的社會期望壓力。

1. 焦慮量表

本研究採用 Spitzer 等人開發的焦慮量表（GAD-7），該量表是評估廣泛性焦慮障礙的自我報告工具，包含 7 個項目（詳見附錄）。^②王瑜等人報告該量表的 Cronbach's α 係數為 0.90。^③本研究使用 5 點 Likert 量表評分，從「1」（從不）到「5」（總是），反映焦慮症狀的嚴重程度，

① 潘逸沁、駱方：《社會稱許性反應的測量與控制》，《心理科學進展》2017 年第 10 期。

② Spitzer R L, Kroenke K, Williams J B W, et al., *A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7*, *Archives of internal medicine*, 2006, pp.1092-1097.

③ 王瑜、陳然、張嵐：《廣泛性焦慮量表 -7 在中國綜合醫院住院患者中的信效度研究》，《臨牀精神醫學雜誌》2018 年第 3 期。

Cronbach's α 係數為 0.92。

2. 文化自信量表

本研究採納周婷和畢重增設計的《文化自信問卷》，該問卷包含 10 個條目（詳見附錄），^① 使用 5 點 Likert 量表評分，其中「1」代表「非常不同意」，「5」代表「非常同意」，分數越高，反映個體文化自信程度越高。問卷的 Cronbach's α 係數為 0.958，顯示了良好的內部一致性。

3. 國家認同量表

許長青和袁雨卉設計了跨境學生的國家認同量表，包括理性贊同感、政治自豪感、情感奉獻感和歸屬聯繫感四個維度，共 13 個題項。^② 此外，李春玲和劉森林提出的國家認同量表，該量表已被社會學和心理學等領域的研究者廣泛採用，^③ 龔順和葉茂鑫認為該量表具有較好的測量效度。^④ 鑒於本研究測量變量較多，為了保證測量工具的簡潔和有效性，選擇該量表作為測量工具。量表包含 5 個項目，採用 5 點計分制，其中 1 分代表「完全不同意」，5 分代表「完全同意」。反向計分項目經過重新計分後，所有項目分數相加得到國家認同總分。本研究中，量表的 Cronbach's α 係數為 0.909。

4. 生命意義量表

本研究使用劉思斯和甘怡群翻譯修訂的「生命意義問卷」（Meaning

① 周婷、畢重增：《文化自信問卷的編制》，《心理研究》2020 年第 3 期。

② 許長青、袁雨卉：《跨境學生的國家認同及其影響因素：基於 2022 年粵港澳大灣區樣本數據的實證分析》，《中國人民大學教育學刊》2023 年第 6 期。

③ 李春玲、劉森林：《國家認同的影響因素及其代際特徵差異——基於 2013 年中國社會狀況調查數據》，《中國社會科學》2018 年第 4 期。

④ 龔順、葉茂鑫：《新冠肺炎疫情與大學生的國家認同感》，《青年研究》2021 年第 3 期。

in Life Questionnaire, MLQ) 中文版來評估生命意義。該問卷包含 10 個項目 (詳見附錄), ^① 採用 5 點計分制, 評分從 1 (「完全不同意」) 到 5 (「完全同意」), 涵蓋「生活中存在的意義」和「生活意義的探索」兩個維度。研究結果顯示, 中文版 MLQ 的 Cronbach's α 係數為 0.975。

(三) 統計處理

本研究描述性統計和連續中介效應通過 SPSS 24 軟件進行分析, 而 SEM 模型的擬合指標則採用 AMOS 軟件進行分析, 兩者的結合為研究提供了全面而深入的數據分析支持。

(四) 共同方法偏差檢驗

採用 Hamman 單因子檢驗法「進行共同方法偏差的檢驗。結果表明, 一共析出 4 個特徵根大於 1 的因子, 其中第一個因子可以解釋總變異的 24.23%, 小於 40% 的標準。因此, 本研究不存在嚴重的共同方法偏差。

四、分析結果

(一) 描述性統計和相關性分析

各變量的描述統計及相關分析如表 1 所示。性別和廣泛性焦慮、文化自信、國家認同、生命意義之間都存在顯著相關性, 其中廣泛性焦慮的現象男性大學生群體顯著高於女性, 而女性大學生生命意義水

① 劉思斯、甘怡群：《生命意義感量表中文版在大學生群體中的信效度》，《中國心理衛生雜誌》2010 年第 6 期。

平則顯著高於男性大學生。參與研究的大學生中，澳門大學生具有更高的廣泛性焦慮，並且其文化自信和國家認同水平略低，生命意義則沒有明顯差異。

結果表明，廣泛性焦慮、文化自信、國家認同和生命意義之間呈兩兩相關。其中，廣泛性焦慮與文化自信、國家認同和生命意義之間呈顯著負相關關係，文化自信、國家認同和生命意義之間呈兩兩顯著正相關關係。

表 1 描述統計和相關分析結果

	M±SD	性別	澳門居民	廣泛性焦慮	文化自信	國家認同	生命意義
性別	—	—					
澳門居民	—	—	—				
廣泛性焦慮	2.59±0.635	-.097**	.139**	0.789			
文化自信	3.26±0.569	.079*	-.111**	-.511**	0.834		
國家認同	3.54±0.601	.071*	-.094**	-.572**	.546**	0.817	
生命意義	3.71±0.681	.097**	-0.050	-.454**	.582**	.487**	0.858

註：*P<0.05，**P<0.01，***P<0.001。性別：男=1，女=2；身份：1= 非澳門居民，2= 澳門居民

（二）文化自信和國家認同的連續中介作用

本研究採用 SPSS 24 的 Process 插件及 Amos 24 軟件處理標準化後的數據，並通過 Bootstrap 方法進行 5000 次重複抽樣，以檢驗中介效應模型的穩健性。本研究先用 SPSS-Process 檢驗潛變量均值的中介效應結果見表 2，但該方法未修正測量誤差。為獲得更準確的結構係數並驗證模型可靠性，本研究進一步使用 Amos 對潛變量模型進行分析結果見表 3 和图 1。分析表明，文化自信和國家認同在廣泛性焦慮與生命意義之間發揮了鏈式中介作用。

表 2 文化自信和自國家認同在廣泛性焦慮與生命意義之間的中介效應

變量	文化自信			國家認同			生命意義		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
性別	0.030	0.037	0.816	0.007	0.035	0.200	0.060	0.040	1.495
澳門居民	-0.044	0.037	-1.188	-0.0004	0.035	-0.012	0.053	0.040	1.334
廣泛性焦慮	-0.451***	0.028	-16.096	-0.374***	0.031	-12.260	-0.151**	0.039	-3.926
文化自信				0.362***	0.034	10.676	0.492***	0.042	11.736
國家認同							0.208***	0.042	5.001
R ² 0.251 0.414							0.392		
F		92.129***			136.111***			100.379***	

註：* $P < 0.05$ ，** $P < 0.01$ ，*** $P < 0.001$

具體而言，中介效應包含三個路徑：首先，廣泛性焦慮通過文化自信對生命意義產生間接影響，效應值（間接效應一）為-0.256；其次，廣泛性焦慮直接通過國家認同對生命意義產生間接影響，效應值（間接效應二）為-0.090；最後，廣泛性焦慮通過文化自信和國家認同的鏈式中介作用對生命意義產生間接影響，效應值（間接效應三）為-0.036。所有路徑的 Bootstrap 95% 置信區間均不包含 0，說明中介變量的間接效應在統計上是顯著的。

表 3 文化自信和國家認同的中介效應分析

效應類型	Estimate	p	Lower	Upper	RM Effect
總效應	-0.547	0.011	-0.638	-0.456	—
直接效應	-0.165	0.006	-0.299	-0.051	30.16%
總間接效應	-0.382	0.012	-0.462	-0.297	69.84%
廣泛性焦慮→文化自信→生命意義	-0.256	0.006	-0.337	-0.193	46.80%
廣泛性焦慮→國家認同→生命意義	-0.090	0.004	-0.160	-0.042	16.45%
廣泛性焦慮→文化自信→國家認同→生命意義	-0.036	0.009	-0.062	-0.014	6.58%

SEM 模型的擬合指標表現良好，其中 χ^2 為 814.011， df 為 489， χ^2/df 為 1.665，CFI（比較擬合指數）為 0.986，TLI（Tucker-Lewis 指數）為 0.985，RMSEA（均方根誤差近似值）為 0.029，以上指標均表明模型與數據擬合程度較高，驗證了模型的可靠性。

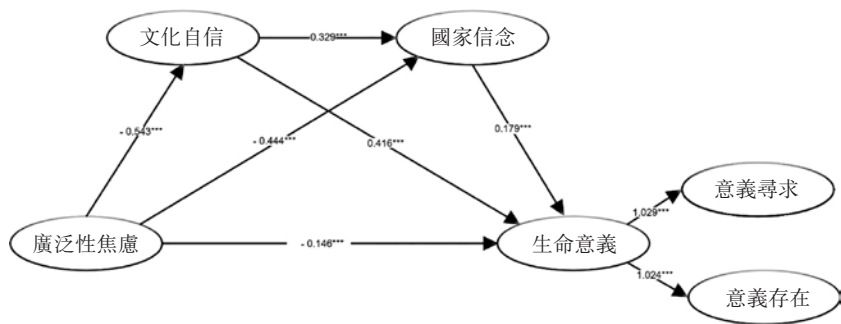


圖 1 文化自信與國家認同在廣泛性焦慮與生命意義之間的鏈式中介作用

五、結果討論

本研究基於積極情緒拓展構建理論和社會支持理論，通過問卷調查和 SEM 建模分析，考察了澳門大學生的廣泛性焦慮對生命意義的影響及其內在作用機制。結果表明，廣泛性焦慮對生命意義具有顯著負向預測作用，同時文化自信和國家認同在其中發揮鏈式中介作用。具體而言，較高的廣泛性焦慮水平會導致澳門大學生文化自信水平的下降，國家認同水平也隨之降低，進而影響其身心健康，降低生命意義的概率。本研究結果明確了澳門大學生廣泛性焦慮與生命意義的關係。

（一）廣泛性焦慮對生命意義

分析結果檢驗了澳門大學生廣泛性焦慮對生命意義的顯著消極作

用 ($\beta = -0.146$, $P < 0.001$)，假設 1 為真。現代社會的加速和不確定性增加了社會焦慮，個體的焦慮情緒具有社會屬性，能夠迅速擴散，影響社會行為。^① 同時，焦慮不僅短期內抑制個體的思維和行為，在長期內也不利於構建個體的個人資源，如社會關係、應對策略和身體資源，這些資源對於個體在面對挑戰時發現和創造生命意義至關重要。此外，個體差異在情緒調節策略的使用上，如認知重評，對焦慮、抑鬱等心理病理症狀有顯著影響。^② 廣泛性焦慮通過限制個體的認知和行為，對生命意義產生消極作用。

(二) 文化自信的中介作用

在澳門的大學生中，文化自信在廣泛性焦慮和生命意義之間的部分中介作用得到了檢驗 ($\beta = -0.256$, $P < 0.001$)，文化自信與生命意義呈正相關，與廣泛性焦慮呈負相關，支持了假設 2。這表明，文化自信可能緩解個體的廣泛性焦慮，進而影響個體獲得生命意義感。文化自信對於個體心理健康具有特殊的意義和價值，^③ 文化自信是個體在社會文化環境中形成的一種積極心理品質，也是個體在充分認可和肯定自身文化的基礎上形成的自豪感和堅定信念。積極的信念使個體能夠形成特定文化資源提供的心理健康支持體系，從而在面對逆境時表現出更強的心理承受能力和適應能力。文化自信通過積極情緒的拓展作用，為個體提供了一種應對廣泛性焦慮的支持方案，對於促進個體的

-
- ① 陳雲松、潘雨、張亮亮：《當代中國的社會焦慮及其宏觀機制》，《濟南大學學報（社會科學版）》2021 年第 6 期。
 - ② 劉岩、任桂琴、曲可佳：《認知重評策略對抑鬱傾向大學生的情緒調節研究》，《中國臨牀心理學雜誌》2023 年第 1 期。
 - ③ 劉守旗：《人·文化·教育》，《江蘇教育學院學報（社會科學版）》2009 年第 6 期。

心理健康提高生命意義具有重要作用。

（三）國家認同的中介作用

結果顯示，國家認同部分中介了廣泛性焦慮和生命意義之間的負相關關係（ $\beta = -0.090$ ， $P < 0.001$ ），假設 3 為真。具體而言，廣泛性焦慮消極的影響國家認同和生命意義，而國家認同能夠積極的影響生命意義。國家認同作為個體確認自己屬於某個國家以及對這個國家特性的心理活動，涉及歷史文化傳統、道德價值觀、政治主張和國家主權等方面。^①作為一種深植於個體認知與情感結構的積極心理品質，國家認同能夠提供跨越情境的持續性社會支持，幫助個體獲得穩定而持久的生命意義感，同時有效緩解廣泛性焦慮。

（四）文化自信和國家認同的鏈式中介作用

文化自信與國家認同的鏈式中介效應顯著（ $\beta = -0.036$ ， $P < 0.001$ ），部分中介了廣泛性焦慮對生命意義的負向影響，支持假設 4。國家認同與文化自信內在一致且正向互動：文化自信構成國家認同的重要前提，^②國家認同亦成為文化自信的核心目標。^③文化自信通過積極情緒的拓展功能，提升個體對生活的可預期感、穩定感與價值認同；當個體融入文化共同體，便獲得成員身份及適應性的心理行為模式。

① 韓志斌、鄒芙都、鄭威等：《文化傳承與文明互鑒的歷史闡釋（筆談）》，《華中師範大學學報（人文社會科學版）》2023 年第 6 期。

② 許長青、盧曉中：《粵港澳大灣區高等教育融合發展：理念、現實與制度同構》，《高等教育研究》2019 年第 1 期。

③ 許長青、袁雨卉：《跨境學生的國家認同及其影響因素：基於 2022 年粵港澳大灣區樣本數據的實證分析》，《中國人民大學教育學刊》2023 年第 6 期。

文化與身份的融合為個體提供精神支撐，緩解廣泛性焦慮並增強生命意義，^①從而削弱廣泛性焦慮對生命意義的消極作用，促進心理健康與個人成長。^②澳門大學生的廣泛性焦慮多源於現實因素，文化自信和國家認同作為積極的心理資源與保護性特質，能夠有效緩解這些現實壓力所引發的廣泛性焦慮，從而有助於維護其心理健康水平。上述結論既獲既往研究佐證，也為未來研究提供新視角與理論依據。

（五）建議、不足與侷限

中國特色社會主義文化，源自於中華民族五千多年文明歷史所孕育的中華優秀傳統文化，熔鑄於黨領導人民在革命、建設、改革中創造的革命文化和社會主義先進文化，植根於中國特色社會主義偉大實踐。習近平總書記指出：「文化自信，是更基礎、更廣泛、更深厚的自信。」這種歸屬感和認同感構成國家、民族凝聚力的核心來源，也是維繫國家存續和發展的關鍵紐帶。

文化自信與國家認同在個體心理健康與生活質量中發揮重要作用。澳門大學生應主動參與兩岸社會文化活動與社會實踐，藉此深化對國家和民族文化的認知與認同；學校應承擔對澳門大學生實施身份認同與文化教育的責任，引導學生傳承文化傳統、解讀民族精神，增強其民族文化認同及自豪感、自信心。

本研究僅實施橫斷面測量，未來研究可增加測量頻次並延長觀測

① 高良、鄭雪、嚴標賓：《幸福感的中西差異：自我建構的視角》，《心理科學進展》2010年第7期。

② 張榮偉、李丹：《如何過上有意義的生活？——基於生命意義理論模型的整合》，《心理科學進展》2018年第4期。

周期，以獲得更穩健的結果；其次，本研究僅用單一指標測量廣泛性焦慮，未來可引入特質焦慮、消極情緒等多指標綜合評估焦慮；最後，本研究從地緣文化差異視角考察文化自信與國家認同對生命意義的影響，而生命意義在生活實踐中具有複雜動態特徵，未來可採用過程追蹤法動態審視該機制，為傳統動機研究提供補充。

Macau University Students' Generalized Anxiety and Sense of Life Meaning: The Continuous Mediating Role of Cultural Confidence and National Identity

Li Linying, Wu Jiahao, Yao Yao, Huang Lei

Abstract: University students in Macao generally possess interdisciplinary backgrounds and international perspectives, enabling them to better adapt to the demands of the times amidst the diverse cultures and rapid economic development of the Greater Bay Area. For a long time, driven by the “One Country, Two Systems” principle, the cultural confidence and national identity of university students in Macao have been continuously strengthened. At the same time, the fast-paced urban life and increasing pressure from daily life and work have led to increasingly prominent mental health problems among young people in Macao. This study aims to explore empirical evidence for alleviating generalized anxiety and enhancing the meaning of life among university students in Macao, and to clarify the mechanism by which cultural confidence and national identity influence the meaning of life in relation to generalized anxiety. Structural equation modeling analysis results show that: (1) there is a negative correlation between

generalized anxiety and the meaning of life among university students; (2) cultural confidence can enhance the meaning of life by reducing generalized anxiety; (3) national identity can also buffer the impact of generalized anxiety on the meaning of life; (4) cultural confidence and national identity play a chain-mediating role in the regression path between generalized anxiety and the meaning of life. Specifically, university students' sense of meaning in life, aligned with national missions, inspires their sense of responsibility in national rejuvenation. Higher education, through social support and practical platforms, enhances cultural confidence and national identity, helping students realize their self-worth amidst global changes and contribute to national prosperity. The research findings help reveal the mechanism by which generalized anxiety affects the meaning of life and offer insights into cultivating university students' mental health and improving their well-being.

Keywords: Macau university students; generalized anxiety; meaning in life; cultural confidence; national identity

（責任編輯：方木歡）

附錄：測量概念量表

測量概念	題幹
廣泛性焦慮	我感覺緊張，焦慮或急切
	我感到不能停止或控制擔憂
	我對各種事情過分擔憂
	我感到很難放鬆
	我由於不安而難以入睡，或感到睡眠不穩定
	我時常感到害怕，好像有什麼可怕的事情發生了
	我感到自己無法控制對擔憂的強烈想法
	我感覺緊張，焦慮或急切

續表

測量概念	題幹
文化自信	我對自己所屬澳門大學生的經濟發展很滿意
	我總是完全按照別人的要求做事情
	我認為國家優惠政策對澳門大學生發展很有利
	我對中華民族的社會公平的信仰很尊重
	中華民族的傳統文化令我驕傲
	我認為中國的高等教育在新時代有了很大的發展
	我深切體驗到我國的政策越來越有利於祖國的強大
	中國的語言文字使我引以為豪
	澳門高等教育的在新時代有很大的發展
	我從未說過中華民族的壞話
國家認同	當有人批評中國時，我覺得像是在批評我自己（是否認同這種情況）
	看到五星紅旗升起，我就覺得熱血沸騰（是否認同這種情況）
	我為中國取得的經濟、科技、體育等成就感到自豪（是否認同這種情況）
	我為自己是中國人而自豪（是否認同這種情況）
	我們應該維護我國的傳統和習俗（是否認同這種情況）
生命意義感	我正在尋覓我人生的目標或使命
	我的生活沒有很明確的目標
	我正在尋找自己生活的意義
	我明白自己生活的意義
	我正在尋找某種使我的生活有意義的東西
	我總在嘗試尋找自己人生的目標
	我的生活有一個清晰的方向
	我知道什麼東西能使自己的生活有意義
	我已經發現一個讓自己滿意的生活目的
	我一直在尋找某樣能使我的生活感覺起來是重要的東西